5.109 Polievka z kyslej kapusty s mäsom a zemiakmi
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
kapusta kyslá	3,00	3,00	3,00	3,00	3,50	3,50	4,50	4,50
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25	0,50	0,42
bravčové pliecko	1,80	1,80	2,00	2,00	2,20	2,20	2,50	2,50
zemiaky	3,00	2,10	3,00	2,10	3,10	2,17	3,10	2,17
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
paprika mletá červená	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07
smotana	0,50	0,50	0,50	0,50	0,60	0,60	0,60	0,60
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	11		12		13		15	

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kocky. Na tuku speníme očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, popražíme, zamiešame mletú papriku, zalejeme vodou, osolíme, pridáme rascu a dusíme do mäkka. Zvlášť vo vode uvaríme na rezance pokrájanú kyslú kapustu, umyté, očistené, nadrobno pokrájané zemiaky a spojíme s mäsom. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, smotanou, rozšľaháme a varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	373	90	3,79	4,6	0,9	7,4	1,5	39,2	0,8	0,002	0,1	0,1	13,1	0,0

B	406	98	4,10	5,4	1,2	7,4	1,5	41,4	0,8	0,003	0,1	0,1	13,1	0,0
C	481	115	4,55	6,8	1,8	8,2	1,6	47,1	0,9	0,003	0,1	0,1	14,9	0,0
D	563	135	5,21	8,2	2,5	9,1	1,9	55,9	1,0	0,003	0,1	0,1	18,2	0,0